

نکته  
↓

## حمله به آشیانه خالی!

آشیانه خالی برای هر کسی دردناک است، اما این سکوت و تنهایی برای سالمندان که روزهای شلوغ و پرسروصدایی را پشت سر گذاشته‌اند، نمود بیشتری دارد. زنان و مردان سالمندی که به قول خودشان کارهای‌شان را کرده‌اند و ال‌ک‌های‌شان را آویخته‌اند و دل‌شان می‌خواهد باقی مانده عمر را در آرامش بگذرانند، والدینی که حالا عروس و داماد و نوه دارند و هرچند وقت یک‌بار این آشیانه خالی با حضور دلنشین آنها پر می‌شود. روانشناسان معتقدند ارتباط با نوه‌ها یکی از راه‌هایی است که می‌تواند نشاط را به سالمندان برگرداند. بسیاری از سالمندان دوست دارند با نوه‌های‌شان ارتباط داشته باشند، اما اگر این رابطه دائمی باشد و حتی مجبور باشند از آنها نگهداری کنند کار برای‌شان خیلی سخت می‌شود. متخصصان مرکز مارکس پلانک آلمان در تحقیقاتی به این نتیجه رسیده‌اند که نگهداری از نوه‌ها می‌تواند به عنوان یک داروی مهم برای حفظ سلامت روحی و جسمی سالمندان استفاده شود. سالمندان برای نگهداری از کودک سعی می‌کنند مراقب وضعیت جسمانی و روحی خود باشند و بازی با بچه‌ها و بیرون رفتن با آنها و آموزش دادن مهارت‌های زندگی به کودک باعث شادی آنها می‌شود. محققان در این پژوهش ثابت کردند، زندگی سالمندان با جوان‌ها و نگهداری از کودکان می‌تواند در تقویت قدرت حافظه، جلوگیری از احساس افسردگی، ایجاد حس شادی و نشاط و کاهش خطر بروز بیماری‌هایی مثل حمله قلبی و سکته مغزی در آنها مفید باشد. حتی چندین مطالعه تحقیقاتی همبستگی بین تعامل اجتماعی و کاهش خطر زوال عقل را نشان داده است. تعامل با کودکان می‌تواند سطح مهمی از تعامل اجتماعی و فعالیت ذهنی را فراهم کند که می‌تواند برای بزرگسالان مفید باشد. اما تمام این موارد و دستاوردها در حالی مفید و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد که پدربزرگ و مادر بزرگ توانایی نگهداری از نوه را داشته باشند و با میل خودشان و نه از سر اجبار را رودربایستی این مسئولیت را قبول کنند. روانشناسان معتقدند اگر نگهداری از نوه از روی اجبار باشد، مثل یک بار اضافه روی شانه نحیف این افراد سنگینی می‌کند. خیلی از آنها در سن بالای ۶۵ سال دارای نوه می‌شوند. بسیاری از پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها از نظر قوای ذهنی و جسمی در این سن و سال ضعیف هستند، دیگر مثل قدیم توانایی راه رفتن و دویدن پایه‌ای کودکان را ندارند؛ حتی آستانه تحمل آنها از نظر استرس، نگرانی و حتی تحمل سروصدا هم کمتر از قبل شده است.

کارشناسان به همین دلیل توصیه می‌کنند، قبل از سپردن این مسئولیت سنگین اول از همه نظر خودشان را ببرسید، چون خیلی از آنها به وضعیتی که دارند عادت کرده‌اند و گاهی نمی‌توانند از پس یک کودک نوپا با همه شر و شور و برپایند. اگر آنها این مسئولیت را برخلاف میل‌شان بپذیرند، ممکن است دچار استرس و اضطراب و بیماری‌هایی شوند که در این سن و سال برای آنها بسیار خطرناک است.



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

**وقتی نوهام می‌رود دلم می‌خواهد چند ساعت بخوابم از بس که بدنم خسته است. سرم را با یک روسری می‌بندم و یک کم استراحت می‌کنم و دوباره صبح می‌شود و نوهام از راه می‌رسد و دوباره ماجرای می‌شود**

## با به پایش راه نمی‌روم، نمی‌توانم

همسرش آلزایمر دارد. پیرمردی ۸۰ ساله که به مراقبت زیادی نیاز دارد. خودش هم خیلی روبه‌راه نیست، اما راضی است و خدا را شکر می‌کند که هنوز سرپاست. پاهایش یارای زیاد راه رفتن هم ندارد، چه برسد به اینکه پایه‌پای یک پسر بچه دو ساله بدود و همبازی شیطنت‌هایش باشد: «اگر حال و وضعیتم بهتر بود، هیچ نگرانی نداشتم. اما من در خانه یک مریض دارم که همیشه باید حواسم به او باشد. شوهرم آلزایمر دارد و حالش خیلی خوب نیست. باید استراحت کند و خانه آرام باشد، اما مگر با یک پسر بچه دو ساله خانه آرام می‌ماند؟ بالاخره بچه‌است. ناراحتی دارم، گریه می‌کند. دلش برای مادر و پدرش تنگ می‌شود... بعضی وقت‌ها صدای گریه‌هایش تا چند خانه آن طرف‌تر هم می‌رود. خدا رحم کرده که فقط از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر کنار من است، اگر یک ساعت بیشتر بود نمی‌توانستم تحمل کنم». خانم ن. ۷۲ ساله است. شش فرزند دارد. چهار پسر و دو دختر. این پسر بچه نوه دختری اوست، اما تنها نوه‌ای است که مادر بزرگ از او نگهداری می‌کند: «من چند نوه دیگر هم دارم؛ اما آنها ترجیح دادند بچه‌های‌شان را مهد کودک بگذارند که خیلی هم تصمیم درستی بود. اما دخترم می‌گوید به دلیل کرونا و این مرضی لعنتی می‌ترسد فرزندش را به مهد کودک ببرد و این طوری برای او بهتر است. من عاشق نوه‌هایم هستم، اما برای من خیلی سخت است. موقع غذا دادن باید دنبالش راه بروم تا یک قاشق غذا بخورد. آب میوه که اصلاً نمی‌خورد. شیر هم کم می‌خورد. مدام دلم شور می‌زند که گر سته نباشد و مریض نشود. همیشه استرس دارم که نکند اتفاقی برای او بیفتد. چند روز پیش وقتی داشت در آشپزخانه می‌دوید پایش لیز خورد و به زمین افتاد. نزدیک بود از ترس سکته کنم. چند روز از استرس تپش قلب داشتم. این بچه نزد من امانت است. می‌ترسم خدای ناکرده بلایی سرش بیاید و من شرمنده شوم. دلم هم نمی‌آید حرفی به دخترم بزنم. مادرش هستم و او هم به غیر از من کسی را ندارد. اگر من بگویم نمی‌توانم از پس‌تر نگهداری کنم او هم شرایطش سخت می‌شود. او سختی بکشد من ناراحت می‌شوم. پس فعلاً کاری نمی‌توانم بکنم». خانم ن. فعلاً در یک شرایط پر استرس و دلشوره مداوم زندگی می‌کند: «هر کس بیمار آلزایمری در خانه داشته باشد، متوجه می‌شود چه می‌گویم. چند روز پیش حال همسرم خیلی بد شده بود. حواسم نبود و در خانه را باز کرده بود و با لباس‌خانه راهی خیابان شده بود. بیرون باران می‌بارید. اصلاً حواسم نبود که نوهام در خانه است. سرآسیمه به خیابان دویدم و بعد از نیم ساعت شوهرم را که همسایه‌ها او را دیده بودند، به خانه برگرداندم. در این

نیم ساعت نوهام از بس گریه کرده بود دیگر هیچ نایی نداشت. نفس نفس می‌زد و جیغ می‌کشید. بچه خیلی ترسیده بود. از شناسن بد من هم همان موقع دامادم از راه رسید که پسرش را ببرد. وقتی وضعیت را دید خشکش زد و کلی حرف به من زد که این چه مدل بچه نگه داشتن است و ما به شما اعتماد کرده‌ایم و... اما مگر تقصیر من است؟ من آن لحظه اصلاً نمی‌دانستم باید چه کار کنم. شوهرم از خانه رفته بود. او درک درستی ندارد و ممکن بود گم شود یا بلایی سرش بیاید و... آن لحظه فکرم کار نکرد و دنبالش دویدم. برای منی که راه رفتن برایم سخت است این فعالیت‌ها وحشتناک است. اما مجبور بودم. کسی نبود کمک کند. وقتی هم به خانه برگشتم تازه باید به دامادم جواب پس می‌دادم. او نمی‌دانست من در آن یک ساعت چه کشیده‌ام. فقط ظاهر ماجرا را دیدم و با من دعوا کرد و رفت.» خانم ن. دیگر نمی‌تواند این مسئولیت را قبول کند؛ اما نمی‌داند چطور این موضوع را با دخترش در میان بگذارد: «از آن روز به بعد حالم اصلاً خوب نیست. با اینکه دامادم با من دعوا کرد و گفت دیگر فرزندش را پیش من نمی‌آورد، اما دو روز بعد دوباره داستان شروع شد و با من آشتی کرد و پسرش هم برگشت، اما من حالم خوش نیست. هنوز از رفتار دامادم ناراحتم. قلمیم هنوز از استرس آن روز درد می‌کند و هر روز فشار خونم بالا می‌رود. در خانه باز بود و اگر نوهام از خانه بیرون می‌رفت و یک ماشین به او می‌زد من چکار می‌کردم. می‌خواهم به دخترم بگویم این شرایط برای من سخت است. پسرش یک پرستار جوان می‌خواهد که پا به پایش بدود، اما من توانش را ندارم. من هوش و حواس درست حسابی ندارم. چند روز پیش نوهام مریض بود مدام سساعت داروهایش را فراموش می‌کردم. هم برای من این شرایط خطرناک است هم برای بچه خودشان. می‌ترسم یک روز اتفاق بدی بیفتد و من نتوانم کاری انجام بدهم. من نمی‌توانم دنبالش بدوم و او را از یک موقعیت خطرناک نجات بدهم. یک‌بار نزدیک بود از روی میل بیفتد تا می‌خواستم به او برسم چند دقیقه طول کشید. خدا را شکر نیفتاد، اما همه بدن من رعشه گرفت تا چند ساعت می‌لرزیدم... حتی پسر بزرگم وقتی حال مرادید گفت من پول استخدام یک پرستار بچه را می‌دهم. اما می‌ترسم دخترم ناراحت شود یا شوهرش به او حرفی بزند. چکار کنم؟ مادرم دلم نمی‌آید دخترم ناراحت شود. او هم می‌خواهد بچه‌اش در آرامش باشد، اما زندگی‌اش خیلی خرج دارد. اجاره خانه سنگین و هزینه زندگی خیلی زیاد است و مجبورند با هم کار کنند تا خرج‌شان دربیايد. من هم خیلی دوست دارم یک‌باری از دوش‌شان بردارم، اما گاهی نمی‌توانم. یعنی دلم می‌خواهد بتوانم، اما در توانم نیست! پسر می‌گوید

یک نفر باید از خودت مراقبت کند. راست می‌گوید، وقتی نوهام می‌رود دلم می‌خواهد چند ساعت بخوابم از بس که بدنم خسته است. سرم را با یک روسری می‌بندم و یک کم استراحت می‌کنم و دوباره صبح می‌شود و نوهام از راه می‌رسد و دوباره ماجرای ما شروع می‌شود.» مریم خانم چند وقتی قلب درد دارد. خودش می‌گوید: «فکر کنم از بس حرص خورده‌ام آن رگ‌هایی را که باز کرده بودیم دوباره گرفتگی پیدا کرده و می‌خواهد حالم را بگیرد.»

## من پرستار بچه نیستم

مریم خانم اصلاً از وضعیتی که دارد راضی نیست. او حدود دو ماه است که مجبور شده از نوه هشت ماهه‌اش مراقبت کند: «دخترم آرایشگر است؛ کارش هم خوب است و مشتری‌بان زیادی دارد. برای همین مجبور شد بعد از زایمانش خیلی زود به سر کارش برگردد. یک‌بار به من گفت می‌توانی از دخترم نگهداری کنی؟ در رودربایستی ماندم و گفتم بله. از فردای آن روز شدم پرستار یک نوزاد شش ماهه. من چهل سال پیش زایمان کردم و بچه‌داری‌هایم دیگر تمام شده. بچه‌داری را فراموش کرده‌ام. این بچه‌های جدید هم هزار تا داستان دارند. سر ساعت باید شیر بخورند، سر ساعت باید بخوابند، سر ساعت باید ویتامین و قطره آهن بخورند و... یک پرستار تمام‌وقت نیاز دارند. من تازه می‌خواستم پاهایم را دراز کنم و کمی استراحت کنم که در یک شرایط سخت قرار گرفته‌ام.» حال مریم خانم خوب است. هیچ بیماری ندارد و در سلامتی سالم دوران بازنشستگی خود را می‌گذرانند: «خدا را شکر از جوانی سبک زندگی سالمی داشته‌ام. هر روز پیاده‌روی می‌کنم. در غذا خوردن و غذای سالم هم خیلی وسواس دارم. شیرینی جات و تنقلات اصلاً نمی‌خورم. اهل قلیان کشیدن هم نیستم. دوست ندارم مریض شوم. برای همین مراقب سلامتی‌ام هستم تا بدنم کم نی‌آورد. می‌خواهم از روزهای سالمندی استفاده کنم و خوش بگذرانم.» شوهر مریم خانم دو سال پیش فوت کرده، پسرش هم در خارج از کشور زندگی می‌کند: «من و دخترم برای هم مانده‌ایم. من دوست دارم با دخترم و نوهام وقت بگذارم، اما تنهایی خودم را هم دوست دارم. منظورم از تنهایی آنزوا نیست. دلم می‌خواهد برای خودم وقت بگذارم. من سال‌ها کار کرده‌ام، بعد از بازنشستگی‌ام هم همسر مریض شد و باید از همسر پرستاری می‌کردم. یعنی در چند سال گذشته هیچ‌وقت برای خودم وقت نگذاشتم. نه مسافرتی رفتم و نه کاری کردم که دلم می‌خواست. وضع مالی‌ام بد نیست. کار کرده‌ام و پول دارم و حقوق بازنشستگی هم می‌گیرم. دلم می‌خواهد همه ایران را بچرخم! دوست

دارم یک ساک سبک بردارم و بروم روستاهای زیبای کشور را ببینم. دوست دارم کتاب بخوانم. فیلم ببینم. با دوستانم به مهمانی بروم. در پارک قدم بزنم. چند روز پیش که در تهران برف می‌بارید دلم می‌خواست لباس گرم بپوشم و در پارک نزدیک خانه قدم بزنم. دلم می‌خواهد بروم کوه و نفس بکشم، اما نمی‌توانم باید از یک نوزاد پرستاری کنم. حالا همه این کارهایی که کلی برای‌شان نقشه کشیده بودم و برنامه داشتم برایم ممنوع شده است.» مریم خانم مجبور است هر روز هفته و حتی جمعه‌ها از نوه‌اش نگهداری کند: «متأسفانه کار دخترم به شکلی است که تعطیلی ندارد. هر روز هفته سالن آرایشگاه باز است. جمعه‌ها هم که عروس دارند و باید از صبح زود بروم. یعنی من حتی یک روز استراحت هم ندارم. از صبح زود نوهام می‌آید و شب ساعت ۱۰ و ۱۱ مادرش از راه می‌رسد. یک پرستاری طولانی مدت از یک نوزاد بدون تعطیلی. من واقعاً توان ندارم از یک نوزاد نگهداری کنم. چند هفته است برای دندان درآوردن تب می‌کند و لثه‌هایش می‌خارد و بی‌قراری می‌کند. از صبح تا شب گریه می‌کند و آرام نمی‌گیرد. یک لحظه آرامش ندارم. در دو هفته گذشته حتی نتوانستم تلویزیون را روشن کنم. تماس دوستانم را جواب نمی‌دهم و مدام باید حواسم به نوهام باشد که غذا و داروهایش سر وقت باشد و...» مریم خانم مطمئن است این شرایط را تاب نمی‌آورد: «دو ماه است مدل زندگی‌ام تغییر کرده است. من هر روز ورزش می‌کردم. حالا نمی‌توانم دو تا حرکت ساده انجام بدهم. انگار مغزم از استرس زیاد دیگر با عضلاتم همکاری نمی‌کند. دیگر حواسم به غذا خوردنم نیست. هر چیزی دستم بیاید می‌خورم. چون وقت آشپزی کردن با حوصله هم ندارم. از لحاظ روحی و روانی هم اوضاع خوبی ندارم. من به زندگی آرام و بی‌هوا و بدون سروصدا عادت داشتم. حالا هر روز صدای جیغ نوزاد را می‌شنوم. حتی شب‌ها که کنارم نیست هم خواب می‌بینم نوهام گریه می‌کند و با صدای جیغ از خواب می‌پریم. می‌دانم من دیگر نمی‌توانم این اوضاع را تحمل کنم. من مادر لوس و نازنازی نیستم، اما برای خودم و زندگی که دوست دارم ارزش قائل هستم. درست است من مادرم و وظایفی دارم، اما هیچ در هیچ کتابی ننوشته‌اند که مادر بزرگ مجبور است از نوه‌اش مراقبت کند. امیدوارم دخترم هم آن قدر درک داشته باشد که وقتی این حرف را به او می‌زنم از دستم ناراحت نشود. حتماً به او می‌گویم این وضعیت من را اذیت می‌کند و اگر می‌خواهد مادرش مثل همیشه سالم باشد باید یک فکری به حال این اوضاع کند؛ در غیر این صورت من هم از استرسی و اضطراب زیاد سکنه می‌کنم و روی دستش می‌مانم و مجبور است از من هم پرستاری کند.»